



社会福祉法人 聖愛会 石名坂聖孝園
〒319-1225 日立市石名坂町2-16-1
TEL: 0294(32)7211 FAX: 0294(32)7221
E-mail: ishinazaka-seikoen@air.ocn.ne.jp
・特別養護老人ホーム ・ショートステイ
・居宅介護支援センター ・デイサービス

本格的な暑さが続く時期となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
施設内では、青々とした竹に皆様の願いが込められた色とりどりの短冊が飾られ、涼しげな風情を演出しております。「健康で過ごせますように」「家族と元気に会えますように」「これからもおいしく食事ができますように」といった前向きな願い事に、私たちスタッフも元気をいただいております。
これからさらに暑さが厳しくなりますが、日々のきめ細やかな体調管理と丁寧な観察に努め、ご入居様が健康に夏を乗り切れるようサポートしてまいります。

特別養護老人ホーム

【居酒屋喫茶】

年に2回開催され、ご入居者様も職員も毎回楽しみにしている恒例行事「居酒屋喫茶」を、18日(木)に開催いたしました。当日は、ご入居者様が「お客様」、職員が「店員」となり、まるで本物の居酒屋さながらの演出のほか、美味しいお食事と賑やかな談笑を楽しみました。メニューには、焼き鳥やお刺身、ビールや酎ハイといった定番商品をはじめ、普段の食事では珍しい「鰯(あじ)の昆布煮」なども並び、「みんなで食べると更に美味しいね」と皆様満面の笑みで召し上がっていました。たくさん食べて体力をつけ、これから迎える夏の暑さを皆で元気に乗り切っていきましょう！



【ユニットレク・活動】

各ユニットでは、誕生会をはじめ様々な活動を行っています。琥珀・翡翠ユニットで開催した「フルーツパーティー」では、季節の果物を皆様で美味しくいただきました！
日常的にも塗り絵やトランプ、歌唱など、日替わりのプログラムをお一人おひとりの好みに合わせて楽しんでいます。



新職員紹介



はじめまして。介護を通して人のお役に立ちたいと思い、この仕事に就きました。利用者様と楽しい時間を過ごしたいです。よろしくお願いします。
【デイサービス介護職員】藤田 翔(フジタ ショウ)

◎ ご家族様へのお願い ◎

令和8年4月より面会方法が変更になっております。詳しい内容やご不明な点がございましたら、お気軽に石名坂聖孝園までお問い合わせください。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

※ご家庭で使わなくなった古いタオルを集めております。ご協力宜しくお願い致します。

7月の行事予定

7日(火) セタ
23日(木) ソフトクリーム屋さん

※その他、随時、各ユニットにて誕生会等の活動を開催致します

デイサービスセンター

【父の日&風鈴づくり】

6月20日(土)の父の日レクでは、職員お手製の特製パフェでお祝いしました！お楽しみのパフェを待つ間、折り紙で風鈴作りに挑戦していただきました。苦労して完成させたカラフルな風鈴を手し、皆様とても満足そうな満面の笑みで記念撮影を楽しまれました。



【あじさいドライブ】

6月30日(火)、急遽ご希望を募り、東海村の長松院へ紫陽花を観にドライブに出かけました。当日は、美しい紫陽花だけでなく、境内にたくさんの風鈴が飾られている特別なタイミング。涼やかな音色に包まれながら皆様で境内をゆっくりと歩いて見学し、「綺麗だね」「良い音だね」と、見頃の紫陽花と風鈴の競演を心ゆくまで満喫された様子でした。



7月 デイサービス行事予定

- 6日 石名坂カレー
- 7日 セタ祭り
- 14日 石名坂Jr
- 22日 バンド演奏会
- 24日 カフェヘッドライブ
- 28日 かき氷
- 30日 誕生日会

新職員紹介



ご利用者様に、親切・丁寧なお手伝いをさせていただきます。
送迎車や施設内の備品のメンテナンスも実施しています。安全第一に勤務していきます。
【送迎介護補助職員】中村 雄二(ナカムラ ユウジ)



予定献立(7/10~8/9まで)



※記載されている他にご飯と味噌汁が付きます。都合により献立が変更になることがあります。ご了承下さい。

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
7/10(金)	生揚げの高菜炒め ブロッコリーの白ごま和え	魚のムニエルマトソースかけ 白菜の煮物 とろろ昆布和え	鶏の梅照り焼き 野菜ソテー たいみそ	7/26(日)	肉団子黒酢あんかけ カリフラワーおかか和え	うな丼 なると煮 小松菜の和え物	魚のピカタ 春雨ソテー ザーサイ
7/11(土)	いわしの生姜煮 オクラのおろし和え	海老チャーハン しゅうまい 中華サラダ	しぐれ煮 カレー炒め みかん缶	7/27(月)	青菜の煮浸し おからサラダ	鶏もろみ焼き 野菜スープ煮 きのこのサラダ	魚のうまみ鍋 風きのご野菜炒め 三色豆
7/12(日)	はんぺんバター焼き なめ茸和え	梅ちりめんご飯 魚の酢豚風 厚揚げ煮 棒々鶏	豚こら炒め さつまいものオレンジ煮 酢の物	7/28(火)	さつま揚げの煮物 オクラ土佐和え	ポークカレー 海藻サラダ 洋ナシ缶	豆乳団子のコンソメ煮 バター醤油炒め 漬物
7/13(月)	桜エビの煮浸し いんげんの和え物	擬製豆腐 田舎煮 かくや和え	おろしハンバーグ ザーサイの炒め物 ハムサラダ	7/29(水)	野菜大豆煮 のり佃和え	☆セレクトメニュー☆ かき揚げ丼 かきあげうどん・そば	利休焼き じゃこ炒め たくあん和え
7/14(火)	納豆 和風サラダ	アジフライタルトソース 野菜の洋風煮 青菜の和え物	肉じゃが ごぼう土佐煮 中華サラダ	7/30(木)	豚野菜炒め 卵の花	はんぺんチーズフライ れんこん金平 もやしサラダ	ビーフシチュー風 切干大根とベーコンの炒め煮 小松菜と油揚げの煮浸し
7/15(水)	温泉卵 ほうれん草のお浸し	チキンはちみつ焼き たらこ炒め コーヒーゼリー	魚の香味焼き かぼちゃそぼろ煮 ドレ和え	7/31(金)	ウインナー 青菜の梅和え	魚のマリネ たらこ炒め クルトンサラダ	スペイン風オムレツ マカロニスープ煮 マンゴー缶
7/16(木)	高野豆腐含め煮 いんげんソテー	冷やしきつねうどん 豚肉ピリ辛焼き バナナ	ロールキャベツのコンソメ煮 ポテトサラダ コールスロー風	8/1(土)	いわし生姜煮 磯辺和え	魚のコーンマヨ焼き ひじき煮 オレンジ	すき焼き風煮 大根千切り炒め 生姜醤油和え
7/17(金)	肉団子中華煮 辛子和え	ハヤシライス シーザーサラダ 桃ヨーグルト	麦とろご飯 魚のおろし煮 野菜塩炒め	8/2(日)	納豆 ちくわの土佐煮	鶏パプリカ焼き さつまいもレモン煮 いんげんのくるみ和え	豆腐チャンプルー 蓮根こんにやく煮 春雨サラダ
7/18(土)	がんもの煮物 ごま和え	タラのオーロラソース さつま揚げの甘辛煮 浅漬け風	あぶ卵とじ 中華風煮浸し 金時豆	8/3(月)	がんものうま煮 じゃがいも金平鶏そぼろ	アジ香味焼き ぜんまい炒め煮 なめ茸和え	豚しゃぶ風 梅和え たいみそ
7/19(日)	ベーコンソテー ナムル	千草焼き 切り昆布の煮物 ずんだ和え	五目煮 ちくわ金平 漬物	8/4(火)	はんぺんバター焼き ほうれん草白和え	ミートボール甘酢あんかけ 和風スパゲティ 辛子和え	サバ赤味噌焼き 揚げなすそぼろかけ 白菜漬け
7/20(月)	二色パン ミートオムレツ キャベツのサラダ	サバの味噌煮 アスパラとツナのマヨ炒め ハハリ漬け風	豚肉となすの鍋しぎ ほうれん草のソテー うめびしお	8/5(水)	エビ団子煮 ハムサラダ	夏野菜カレー ツナサラダ バナナ	鶏の梅肉焼き 青菜とベーコンのソテー 水菜のサラダ
7/21(火)	鮭の塩焼き 白菜煮浸し	和風ミートローフ はんぺんの煮物 花野菜サラダ	鶏の治部煮 ごぼうの甘辛炒め しそ昆布	8/6(木)	納豆 野菜角煮の煮物	冷やし中華 しゅうまい マンゴープリン	麦とろご飯 魚の香草パン粉焼き 小松菜のお浸し
7/22(水)	五目卵焼き 和風サラダ	野菜塩タンメン わさびマヨ和え 杏仁豆腐	魚の磯辺焼き きのこのベーコンソテー ボン酢和え	8/7(金)	豆腐まる揚げ 磯辺和え	焼肉風 揚げなすの中華風 ほうれん草のサラダ	ホッケ塩焼き カレー炒め うぐいす煮豆
7/23(木)	豆腐真丈 切干大根煮	アジの菜種焼き じゃがいもそぼろ煮 野菜ドレ和え	豚味噌炒め 冬瓜のあんかけ みかん缶	8/8(土)	厚焼き玉子 麩と白菜人参の煮浸し	アジフライ 里芋のゆずみそ煮 黄桃缶	鶏の照り焼き 野菜和風煮 ボン酢和え
7/24(金)	信田煮 卵の花	とんかつ 金平ポテト チーズ入りサラダ	赤魚生姜煮 根菜煮物 ピーナツ和え	8/9(日)	豆腐真丈 小松菜とじゃこのお浸し	ゆかりご飯 スパイシーからあげ 高菜炒め マグロフレーク和え	柳川風煮 ザーサイ炒め うめびしお
7/25(土)	納豆 卵とじ	魚のゆずみそかけ 炊き合わせ 磯辺和え	鶏の山賊焼き ひじきの煮物 きゅうりの浅漬け				

【問題】
のどが渇いていなくても、時間を決めて水分を摂るべきである。○か×か。
※答えは、来月の石名坂聖孝園だよりをご覧ください。

【先月の答え】「毎日100点満点じゃなくてもいい」
健康づくりのコツは、100点より80点を続けることだと思います。制限ばかりでなく、好きな食べ物を楽しむことも、心の健康には大切です。

【先月の問題】
健康のためには、いつも栄養バランスに気を付ける必要がある。○か×か。

健康づくりは「完璧」を目指すものではありません。毎日栄養バランスの良い食事を続けるのは、簡単ではないものです。
大切なのは、できる範囲で続けることです。インスタント食品だけで済ませることがあっても、イベントで好きなものばかり楽しんだ日があっても大丈夫です。次の食事で野菜を少し増やしてみたり、やさしい味付けにしてみたりと、無理なく続けられる食習慣を目指しましょう。
「たのしく食べる・カラダよろこぶ」。食べる楽しさを大切にしながら、自分らしい健康づくりができるといいですね。

管理栄養士 小川